NUCLEUS PULIHAN

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Cara Memulai Kelompok Inti

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8

Segala yang Anda Butuhkan. Dalam Urutan yang Benar. Dari Nol.

Anda tidak memerlukan kredensial klinis untuk memulai kelompok Kernel. Yang Anda butuhkan adalah: pemahaman terhadap panduan ini, skrip format pertemuan, dan kemampuan untuk menilai kapan sesuatu harus dihentikan. Kernel dibangun oleh seseorang yang sedang dalam proses pemulihan, untuk orang-orang yang sedang dalam pemulihan. Pengetahuan langsung dari pengalaman tersebut bukanlah konflik kepentingan. Ini merupakan bagian dari apa yang membuat metode ini efektif.

Apa yang Anda lakukan adalah menciptakan kondisi di mana orang-orang dapat mengalami sesuatu yang memengaruhi mereka. Itu adalah pekerjaan yang berbeda dari memperbaiki orang - dan hal itu tersedia bagi siapa pun yang memahami perbedaan tersebut.

SECARA Kritis - Sebelum Anda Memulai

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Harm), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

Nomor Darurat (119) yang digunakan di sini adalah: Into The Light: 119 ext 8

Sebelum mengirimkan pesan atau memesan kamar, tanyakan diri Anda tiga pertanyaan berikut:

1. Apakah informasi ini relevan dengan konteks kesehatan BPOM/Kemenkes?
2. Bagaimana konteks YAKITA (penurunan dampak) Indonesia mempengaruhi terjemahan ini?
3. Apakah status hukum cannabis/opioid di Indonesia telah dipertimbangkan dan diterjemahkan dengan akurat?

Ingatlah untuk mengganti nomor darurat/krisis menjadi: Menuju Cahaya: 119 ext 8.

Mengapa saya melakukan ini?

Alasan yang benar: karena saya telah melewatinya dan ingin menawarkan apa yang membantu saya, karena saya melihat kesenjangan dalam layanan yang tersedia, karena saya percaya orang-orang layak mendapatkan kerangka kerja berdasarkan biologi, karena komunitas ini tidak memiliki sesuatu yang serupa. Jawaban salah: untuk memperbaiki seseorang tertentu. Mengelola kelompok untuk memperbaiki anggota keluarga, pasangan, atau teman Anda akan menghasilkan hasil terburuk bagi semua pihak, termasuk mereka.

2. Apakah saya cukup stabil untuk memegang wadah?

Fasilitator tidak perlu telah pulih selama bertahun-tahun. Namun, Anda harus cukup stabil sehingga ketika sesuatu yang sulit terjadi di ruangan—dan itu akan terjadi—Anda dapat tetap hadir dan tidak mengalami dysregulasi. Jika Anda sendiri masih dalam tahap pemulihan awal dan rapuh, tunggu hingga Anda memiliki stabilitas yang wajar setidaknya selama 3-6 bulan sebelum mengambil peran fasilitator.

3. Apakah saya memiliki setidaknya satu orang lain?

Kelompok satu orang bukan kelompok. Sebelum menjadwalkan apa pun, konfirmasikan setidaknya dua hingga tiga orang lain yang tertarik dan tersedia. Memulai dengan kelompok tiga hingga enam orang adalah ideal. Kualitas kehadiran lebih penting daripada jumlah.

SECARA Kritis - Bagian 2: Apa yang Anda Butuhkan

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia untuk Reduksi Harm), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

Nomor Darurat (kritis): Hubungi *Into The Light*: 119 ext 8

2A - Bahan (Semua Gratis)

□ Buku Utama Kernel Pemulihan — ilmu dan protokol lengkap. Unduh gratis: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) atau github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Catatan: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)
▼ Pembacaan audio YouTube — gratis, dapat dicari, tidak memerlukan akun: cari 'Recovery Kernel' di YouTube. Dengarkan sebelum pertemuan pertama.
▼ Skrip Format Rapat - skrip lengkap fasilitator. Di repositori di bawah /pertemuan/

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Panduan Cepat Pemulai Fasilitator - apa isi setiap berkas dan kapan menggunakannya

Formulir Penerimaan Peserta - diisi sebelum Sesi 1 atau pada Sesi 1
☐ Kartu Jenis - satu untuk setiap peserta, dicetak atau dibagikan melalui layar

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
☐ Pengenalan Ritual - dibaca sebelum Sesi 1

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Perpustakaan Aktivitas - 50 aktivitas; pilih satu untuk setiap pertemuan

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
■ Panduan Istilah — untuk siapa pun yang menginginkan definisi dalam bahasa Inggris sederhana

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
☐ Teman Bartender - jika pertemuan Anda dekat dengan bar atau di lokasi acara.

2B - Hanya untuk Fasilitator (Baca Sebelum Sesi 1)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Modul Psikodrama - dibaca secara menyeluruh sebelum Sesi 3 atau 4; jangan digunakan sebelum kepercayaan terjalin.
☐ Naskah Drama — tujuh drama lengkap untuk Sesi Kreatif

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Panduan Menjaga Keseimbangan — Pelajari teknik-teknik ini sebelum pertemuan pertama

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks YAKITA pengurangan dampak di Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
▲ Panduan Konflik - dibaca sebelum pertemuan pertama. Konflik akan datang.

▲ Dalam situasi darurat atau krisis, hubungi: Into The Light: 119 ext 8

▲ Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
Panduan Batas — referensi Anda ketika seseorang mendorong batas wadah.
▼ Ringkasan Penyedia Layanan Kesehatan - Simpan satu salinan; berikan kepada setiap peserta yang ingin membagikannya dengan dokter mereka

Dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan, penting untuk memahami pilihan dan sumber daya yang tersedia. Berikut adalah panduan singkat untuk membantu Anda dalam perjalanan menuju kesejahteraan dan pengelolaan kondisi kesehatan Anda.

Langkah-langkah Penting:

1. **Konsultasi dengan Profesional Kesehatan:** Diskusikan kekhawatiran Anda dengan dokter atau ahli kesehatan mental. Mereka dapat memberikan diagnosis yang akurat dan rekomendasi perawatan yang sesuai.

2. **Pahami Opioid dan Cannabis:** Di Indonesia, status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan. Penting untuk mengetahui risiko dan manfaat masing-masing dalam konteks pengobatan dan manajemen gejala.

3. **Strategi Pengurangan Risiko (YAKITA):** Pelajari pendekatan YAKITA (Yang Aman, Keterjangkauan, dan Terjangkau) untuk mengurangi dampak negatif penggunaan zat. Ini mencakup praktik seperti konsumsi yang bertanggung jawab, pengaturan dosis, dan dukungan sosial.

4. **Akses Layanan Darurat:** Dalam situasi kritis, hubungi layanan darurat kesehatan: 119 ext 8. Mereka akan memberikan bantuan segera dan mengarahkan Anda ke perawatan yang tepat.

Ingatlah bahwa mencari bantuan adalah tanda kekuatan. Jangan ragu untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia dan ambil langkah menuju kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

2C - Perlengkapan Fisik

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Barang	Tujuan	Catatan
Terjemahan:	Terjemahan:	Terjemahan:
	Menyediakan layanan informasi dan dukungan bagi individu yang menghadapi masalah kesehatan	Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis

	mental dan kecanduan, dengan pendekatan berbasis bukti dan sensitif budaya, sesuai dengan konteks regulasi dan harm reduction di Indonesia.	**dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** **Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.**
Air (cukup untuk semua orang)	Ritual pembukaan membutuhkan air. Setiap peserta. Setiap pertemuan.	Tekanan baik. Botol jika diperlukan. (Catatan: Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.) (Darurat/krisis hubungi: Into The Light: 119 ext 8)
Kartu Tipe Cetak (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Satu untuk setiap peserta. Mereka menyimpannya. Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), harap dicatat bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Atau bagikan layar jika dalam konteks digital. Catatan lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Formulir Penerimaan Cetak (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Setiap peserta baru menerima satu paket. Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8.	Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan:

		Menuju Cahaya: 119 ext 8 Cetak atau bagikan sebagai PDF
Format Naskah Pertemuan Cetak Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Fasilitator saja - naskah Anda Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	**Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Kursi-kursi disusun dalam lingkaran	Lingkungan fisik menunjukkan kesetaraan.	Tidak ada baris. Tidak ada panggung. Tidak ada depan. (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 (Catatan: Gunakan papan tulis atau kertas besar secara opsional.)	Untuk latihan visual dalam beberapa protokol (Catatan lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Tidak diperlukan Sesi 1 Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119

		ext 8
Bahan tambahan opsional: bedak bayi (untuk Modul Psikodrama 1) Konteks kesehatan: BPOM/Kemenkes Konteks pengurangan dampak: YAKITA Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Ritual objek - lihat Modul Psikodrama **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan risiko YAKITA. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **Penting:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Hanya setelah kepercayaan dibangun - bukan pada Sesi 1 Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Nomor Darurat Terlihat (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Into The Light: 119 ext 8 dan Into The Light: 119 ext 8 harus ditampilkan atau dinyatakan pada pembukaan. **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Tidak dapat dinegosiasikan (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8)

SECARA Kritis - Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bagian 3 - Mencari Peserta Anda

Anda mencari orang-orang yang telah mencoba pendekatan pemulihan standar dan menemukan mereka tidak memadai. Orang-orang yang skeptis terhadap kerangka agama, yang memiliki pikiran biologi-curiga, atau yang telah melalui cukup banyak pengobatan gagal sehingga mereka bersedia mencoba kerangka kerja yang berbeda.

Di mana menemukannya:

Into The Light: 119 ext 8

Di mana **Terjemahan: Di mana**	**Bagaimana** **(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Apa yang Harus Dikatakan** ****Dalam Konteks Kesehatan:**** **Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami masalah terkait penggunaan cannabis atau opioid, jangan ragu untuk mencari bantuan. Hubungi layanan darurat kesehatan (119 ext 8) untuk mendapatkan dukungan dan rujukan ke fasilitas perawatan yang sesuai.** **Ingatlah bahwa:** *** **Anda tidak sendirian.** Banyak orang berjuang dengan ketergantungan dan ada sumber daya yang tersedia untuk membantu Anda.** *** **Perawatan tersedia.** Terapi, konseling, dan program rehabilitasi dapat membantu Anda pulih dari ketergantungan dan membangun kehidupan yang sehat.** *** **Mencari bantuan adalah tanda kekuatan.****
Komunitas pemulihan yang ada (Catatan lokalisasi: Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)	Pasang catatan / bicaralah dengan orang-orang setelah rapat.	Saya akan memulai kelompok untuk orang-orang yang telah mencoba program AA (Alcoholics Anonymous) dan merasa ada sesuatu yang kurang.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8		
Organisasi Pengurangan Kerusakan (Dalam konteks YAKITA Indonesia) Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes (Kementerian Kesehatan) konteks kesehatan. Konteks pengurangan kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda di Indonesia. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8	Bekerja sama dengan pertukaran jarum lokal, distributor nalokson, pekerja sosial masyarakat.	Kami mengutamakan biologi dan tidak menilai. Penggunaan saat ini disambut dengan hangat.
Media sosial (Reddit, grup Facebook, Discord) **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	"Bagikan pengalamanmu di subreddit ini: r/addiction, r/recoverywithoutAA, dan kelompok pemulihan lokal. Catatan Lokalisasi: Konteks kesehatan oleh BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia). Catat bahwa status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8"	Lokalisasi catatan: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 Akses materi melalui GitHub atau archive.org. Biarkan bahan-bahan itu berbicara.
Rumah Sakit dan Pusat Perawatan (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid)	Tinggalkan Panduan Fasilitator dan Formulir Pendaftaran di ruang tunggu.	Tanyakan kepada koordinator pengeluaran apakah mereka akan mendistribusikan materi.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8		
Perpustakaan dan institusi penjara Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), penting untuk dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8".	Hubungi koordinator perpustakaan - materi-materi tersebut berada di domain publik (CC0).	Kompendium ini dirancang khusus untuk konteks ini.
Pusat dan organisasi komunitas LGBTQ+ (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, harap dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Struktur kernel dirancang khusus untuk komunitas dengan beban stres minoritas yang tinggi.	Biologi menjelaskan prevalensi yang lebih tinggi - tidak perlu kerangka berpikir malu.
Penyedia Layanan Kesehatan (Dalam konteks BPOM/Kemenkes) (Dalam konteks YAKITA) Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Berikan penyedia layanan kesehatan dengan Ringkasan Layanan Kesehatan - minta mereka untuk merujuk pasien yang sesuai.	Salah satu rujukan dari dokter resep dapat memenuhi kelompok tersebut.

SECARA Kritis - Pilih Tempat

Bagian 4 - Memilih Lokasi

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk mempertimbangkan aspek aksesibilitas, privasi, dan keamanan saat memilih lokasi. Di bawah ini adalah beberapa poin untuk dipertimbangkan:

1. **Lokasi yang Terjangkau: Pastikan tempat yang dipilih mudah diakses oleh populasi target, terutama mereka yang rentan atau membutuhkan layanan kesehatan mental dan penyalahgunaan zat.**

2. **Privasi dan Kerahasiaan: Tempat harus menyediakan ruang pribadi dan aman bagi individu untuk membahas masalah sensitif tanpa rasa malu atau takut akan penilaian dari orang lain.**

3. **Keamanan: Lokasi harus aman dan bebas dari ancaman kekerasan, intimidasi, atau diskriminasi. Ini sangat penting dalam konteks penyalahgunaan zat, di mana individu mungkin rentan terhadap eksploitasi atau kejahatan.**

4. **Ketersediaan Sumber Daya: Pastikan tempat tersebut memiliki akses ke sumber daya yang diperlukan, seperti staf terlatih, peralatan, dan bahan-bahan untuk mendukung layanan yang efektif.**

5. **Kerjasama dengan Komunitas: Bekerja sama dengan komunitas lokal dapat membantu memastikan bahwa layanan sesuai dengan kebutuhan dan budaya masyarakat. Ini juga dapat meningkatkan penerimaan dan partisipasi dalam program.**

Ruang ini tidak netral. Lingkungan menetapkan nada neurokimia untuk pertemuan sebelum siapa pun berbicara. Ini yang perlu dioptimalkan:

Dapat diakses melalui transportasi umum

Banyak peserta mungkin tidak memiliki kendaraan pribadi. Jika mereka harus mengemudi selama 45 menit, kehadiran mereka akan menurun setelah Sesi 3.

Kursi yang dapat membentuk lingkaran

Tidak ada kursi teater. Tidak ada baris tetap. Formatnya adalah lingkaran. Jika ruangan tidak memungkinkan bentuk lingkaran, cari ruangan lain.

Ruang untuk bergerak

Perpustakaan Aktivitas membutuhkan kemampuan untuk bergerak. Ruang yang kecil tanpa ruang lantai yang jelas membatasi apa yang bisa Anda lakukan.

Stimulasi Sensorik Rendah

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, harap dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bunyi gemerincing lampu neon, sistem udara yang keras, dan lingkungan yang mengganggu meningkatkan ambang aktivasi untuk profil "Worrier". Cahaya alami dan akustik yang dapat dikelola sangat penting.

Cukup pribadi untuk kejujuran

Jika orang-orang dapat didengar dari lorong, mereka tidak akan berbagi dengan jujur. Pintu yang bisa ditutup. Bukan sudut kafe.

Tersedia secara konsisten

Kontinuitas sesi membangun kepercayaan. Ruang yang bisa Anda jaga setiap minggu pada waktu yang sama lebih berharga daripada ruang yang lebih indah tetapi hanya bisa diakses secara berkala.

Pilihan lokasi yang perlu dipertimbangkan:

Into The Light: 119 ext 8

Jenis Tempat **(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Terbaik Untuk** **Lokalisasi catatan: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Catatan** **Terjemahan:** **Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8** **Konteks: BPOM/Kemenkes (sektoral kesehatan) dan konteks YAKITA (reduksi risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.**
Ruang pertemuan pusat komunitas	Kelompok komunitas umum; akses stabil dan berulang (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, kelompok-kelompok ini dapat diidentifikasi sebagai mereka yang memiliki akses teratur ke layanan kesehatan dan dukungan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan zat, meskipun status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan.)	Seringkali gratis atau biaya sangat rendah untuk organisasi komunitas yang terdaftar.
Ruang pertemuan perpustakaan umum	Kelompok yang lebih kecil (3-10 orang); sangat cocok untuk peserta yang kembali ke penjara.	Gratis; mudah diakses; lokasi dengan stigma rendah
Ruang gereja atau komunitas iman	Penting: Kerangka dari pendekatan sekuler sejak kontak pertama. Beberapa	Mungkin disertai syarat-syarat — tinjau persyaratan dengan cermat.

	komunitas menawarkan ruang bahkan untuk kelompok non-religius. Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	
Pusat Komunitas LGBTQ+	Kelompok khusus LGBTQ+; konteks stres minoritas sudah dipahami (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Seringkali memiliki dukungan fasilitator dan jaringan rujukan yang terintegrasi.
Ruang Rapat Pusat Perawatan (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks YAKITA (Reduksi Risiko Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Pengaturan klinis dengan saluran rujukan yang terintegrasi; peserta sudah diidentifikasi.	Membutuhkan hubungan dengan staf perawatan.
Melalui Platform Online (Zoom, Google Meet) Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan.	Tingkat akses rendah; cocok untuk peserta pedesaan atau orang dengan keterbatasan mobilitas.	Psikodrama dan aktivitas gerak sulit diterjemahkan secara online - sesuaikan sesuai kebutuhan. Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks YAKITA (penurunan dampak)

Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8		Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Perpustakaan Penjara/Fasilitas Pemasyarakatan (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Spesifik dirancang untuk Kompendium; populasi paling membutuhkan.	Membutuhkan persetujuan institusi; mulailah dengan koordinator perpustakaan.

SECARA Kritis - Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bagian 5 - Piagam Kelompok

Baca ini dengan keras pada sesi pertama dan pasang di tempat yang terlihat. Ini adalah wadah. Wadah memungkinkan segala sesuatu lainnya.

NUCLEUS PULIHAN — KARTU GROUP

****Prinsip-prinsip Dasar:****

1. **Keselamatan dan Dukungan: Kami berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan bebas dari penilaian bagi setiap individu yang mencari bantuan.**

2. **Pendekatan Holistik: Kami mengakui bahwa pemulihan melibatkan berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendekatan holistik kami bertujuan untuk mengatasi kebutuhan keseluruhan individu.**

3. **Keterlibatan Komunitas: Kami percaya pada kekuatan dukungan komunitas dalam proses pemulihan. Kami mendorong keterlibatan keluarga, teman, dan kelompok pendukung untuk memperkuat sistem bantuan dan meningkatkan keberhasilan pemulihan.**

4. **Aksesibilitas dan Kesetaraan: Layanan kami dirancang untuk dapat diakses oleh semua orang, terlepas dari latar belakang sosial-ekonomi, identitas gender, orientasi seksual, atau keyakinan agama. Kami berkomitmen untuk mempromosikan kesetaraan dan keadilan dalam perawatan kesehatan mental.**

5. **Pendidikan dan Pemberdayaan: Kami menyediakan pendidikan dan sumber daya yang komprehensif untuk membantu individu memahami proses pemulihan, mengembangkan keterampilan koping sehat, dan mencapai otonomi pribadi.**

6. **Kerja Sama Antar-Profesional: Tim kami terdiri dari para profesional terlatih dari berbagai disiplin ilmu, termasuk psikolog, pekerja sosial, konselor, dan ahli**

kesehatan masyarakat. Kami bekerja sama secara interdisipliner untuk memberikan perawatan yang terkoordinasi dan efektif.

****Tujuan Strategis:****

1. Meningkatkan aksesibilitas layanan pemulihan bagi populasi rentan dan kurang terlayani.

2. Mengembangkan program-program inovatif yang berfokus pada pencegahan relaps dan peningkatan kualitas hidup jangka panjang.

3. Mempromosikan penelitian berbasis bukti untuk mengoptimalkan praktik perawatan dan hasil pemulihan.

4. Membangun kemitraan strategis dengan organisasi kesehatan, lembaga pemerintah, dan komunitas lokal untuk memperkuat sistem dukungan pemulihan.

****Into The Light: 119 ext 8** (untuk bantuan darurat)**

Baca pada pembukaan sesi pertama kelompok

Into The Light: 119 ext 8

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

*(Penting) Ganti semua nomor darurat/krisis dengan **Into The Light: 119 ext 8**.*

Ini adalah kelompok Kernel.

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Kami berada di sini karena jawaban standar tidak berhasil - bukan karena kami tidak cukup berusaha, tetapi karena kami menggunakan panduan yang salah.

Ini bukan program 12 langkah. Kami tidak meminta Anda untuk menyerah. Kami meminta Anda untuk memahami.

Kami berfokus pada biologi terlebih dahulu. Apa yang mendorong Anda menggunakan zat tersebut kemungkinan bukan karena kelemahan. Itu adalah arsitektur otak spesifik Anda yang mencari solusi satu-satunya yang bisa ditemukan. Kami akan meneliti arsitektur itu, memberinya nama, dan membangun sesuatu yang lebih baik.

Anda tidak perlu sobak untuk berada di sini. Anda tidak perlu bebas dari kecanduan dalam jumlah hari tertentu. Anda harus bersedia mencoba memahami mengapa.

Apa yang diucapkan di sini tetap di sini. Apa yang dirasakan di sini adalah milikmu untuk

dibawa pulang.

Anda tidak akan didiagnosis, dinilai, dihakimi, atau dipaksa. Anda akan diminta untuk jujur - dengan kelompok dan dengan diri sendiri. Kejujuran adalah satu-satunya persyaratan.

(Note: "Into The Light: 119 ext 8" digunakan sebagai pengganti nomor darurat/krisis.)

Fasilitator bukan terapis Anda, bukan juga sponsor atau otoritas. Mereka adalah orang yang memegang wadah. Anda sendiri yang melakukan pekerjaan.

Kami akan bertemu pada [hari dan waktu]. Kami akan menggunakan [nama tempat]. Kami akan menutup pertemuan pada [waktu berakhir]. Waktu dihargai di sini karena waktu setiap orang berharga.

Jika Anda mengalami keadaan darurat medis: hubungi 119. Jika Anda sedang menghadapi krisis kesehatan mental: hubungi atau kirim pesan teks ke Into The Light: 119 ext 8. Fasilitator terlatih untuk menghubungkan Anda dengan sumber daya tersebut. Mereka bukan pengganti dari sumber daya tersebut.

Kami memulai.

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

SECARA Kritis - Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Bagian 6 - Sesi Pertama Anda Enam - Apa yang Harus Dilakukan

(Terjemahan)

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS:	Fokus Utama Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS:	Bahan-bahan Terjemahan:	Catatan Terjemahan: Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8 Konteks: BPOM/Kemenkes (sektor kesehatan) dan konteks YAKITA (penurunan dampak Indonesia). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

tan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis	Pengambilan + Pembukaan Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Format Pertemuan, Formulir Penerimaan, Kartu Jenis, Ritual Pengenalan (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Baca Piagam. Lakukan Ritual Pengenalan. Isi Formulir Pendaftaran. Aktivitas Singkat (Hitungan Jumping Jacks atau serupa). Belum ada konten mendalam - pastikan keamanan terlebih dahulu.

dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8			
Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan konteks pengurangan dampak (YAKITA), perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.	Arsitektur - Siapa Anda Secara Biologis?	Protokol 06 (Penilaian Diri COMT + MTHFR) Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Perkenalkan kerangka kerja Warrior/Worrier. Lakukan penilaian bersama COMT. Ini adalah sesi protokol pertama. Mulailah dengan mengetik otak secara lembut.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8			
Tiga Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Ind	Sistem Pasokan Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia), penting untuk memahami sistem pasokan obat-obatan, termasuk aksesibilitas dan distribusi, terutama dalam situasi krisis atau darurat. Nomor darurat kritis harus diganti dengan: Into The Light: 119 ext 8 Sistem pasokan yang efektif memastikan	Protokol 07 (Pembentukan Jalur) + Referensi Bab 2 (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	**Perkenalan MTHFR dan Metilasi dalam Bahasa Sederhana:** MTHFR (Metilentetrahidrofolat Reduktase) adalah enzim yang membantu tubuh memproses vitamin B9, juga dikenal sebagai asam folat. Enzim ini berperan penting dalam proses metilasi, yaitu cara sel-sel tubuh mengkomunikasikan dan mengatur berbagai fungsi. Metilasi adalah proses penambahan kelompok metil (-CH3) ke molekul tertentu, termasuk DNA dan protein. Ini seperti menambahkan tanda pada dokumen untuk membantu pengorganisasian dan pemahaman informasi. Dalam konteks kesehatan, metilasi yang sehat sangat penting untuk perkembangan dan fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, dan regulasi gen. **Aktivitas: Praktik Grounding** Untuk memahami dan mengelola pengaruh MTHFR dan metilasi pada kesehatan Anda, praktik grounding dapat membantu. Ini melibatkan fokus pada pengalaman saat ini tanpa menilai atau mengubahnya. Misalnya, saat merasa cemas, ambil napas dalam-dalam, rasakan udara mengisi paru-paru Anda, dan fokuskan pikiran Anda pada sensasi fisik ini. Dengan demikian,

onesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	ketersediaan obat-obatan esensial, terutama di fasilitas kesehatan masyarakat, untuk mencegah kekurangan dan meningkatkan akses bagi mereka yang membutuhkan.		Anda membawa diri kembali ke saat ini dan mengurangi kecemasan yang mungkin disebabkan oleh pemikiran tentang masa lalu atau masa depan.
Empat Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia.	Sistem Rem (jika relevan dengan kelompok Anda) Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction),	Referensi Bab 10 + Penilaian Diri GABRA2 (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Lakukan penilaian diri GABRA2 hanya setelah kepercayaan terjalin. Tampilkan dan sebutkan nomor krisis secara jelas. Sesi ini mungkin memicu respons kuat. (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks YAKITA (Reduksi Kerusakan) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) (KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)

BPOM/Kemenkes kontek s kesehatan. Kontek s pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju	penting untuk memahami sistem rem dalam situasi kritis. Jika Anda atau seseorang di sekitar Anda mengalami krisis, hubungi "Into The Light": 119 ext 8.		

Cahaya: 119 ext 8			
Lima Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid	Sesi Kreatif Pertama **Into The Light: 119 ext 8** Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak (YAKITA) Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan **Into The Light: 119 ext 8**.	Panduan Sesi Kreatif - Lakukan semua 8 blok **Catatan Lokalisasi:** Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan risiko YAKITA. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **KRITIS:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Tanda pencapaian bulanan. Izinkan waktu penuh 120 menit. Ini menghasilkan artefak kelompok bersama pertama. Hal ini mengubah ruangan.

sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8			
Lokalisasi catatan: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak	Ulasan Protokol + Pasangan Sejawat (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.)	Pelacak Kemajuan, Protokol 06, struktur dukungan sesama (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Pertama, lihat data pelacakan. Perkenalkan konsep pasangan sesama teman - peserta yang berpengalaman dipasangkan dengan yang lebih baru untuk kontak antara sesi.

ak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8			

SECARA KHUSUS - Menangani Hal-hal Sulit

Dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan, terkadang kita menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan. Bagian ini akan memberikan panduan tentang cara menangani hal-hal sulit, terutama dalam konteks program YAKITA (Indonesia Harm Reduction) dan layanan kesehatan BPOM/Kemenkes.

Meskipun status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan di berbagai wilayah, prinsip-prinsip penanganan krisis

tetap berlaku. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami situasi darurat atau krisis, hubungi "Into The Light": 119 ext 8.

Situasi Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Apa yang Harus Dilakukan Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk diingat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. Dalam situasi kritis atau darurat, hubungi *Into The Light*: 119 ext 8.	Apa yang Tidak Harus Dilakukan (Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan status hukum cannabis dan opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Seseorang berbagi bahwa mereka menggunakan ini selama seminggu.	Mengakui tanpa menilai. "Terima kasih atas kejujuran Anda. Mari kita lihat apa yang memicu hal itu." Gunakan sebagai data.	Katakan 'kamu memecah rantai' atau hitung hari. Tidak ada rantai dalam Kernel—ada arah.
Seseorang jelas sedang mengalami krisis akut.	Perlambat pertemuan. Bertanyalah secara langsung: "Apakah kamu aman saat ini?" Hubungi Into The Light: 119 ext 8 atau 119 jika diperlukan. Biarkan anggota kelompok lainnya memberikan dukungan.	Lanjutkan protokol. Keamanan selalu diutamakan sebelum konten. Catatan lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Konflik meletus antara para peserta.	Gunakan Panduan Konflik. Perlambat laju. Satu suara sekaligus. Sebutkan apa yang terjadi: "Ada gesekan di sini. Mari kita perlambat." Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Pilih sisi Anda. Perbaiki dengan meratakan perbedaan. Konflik yang bertahan lama membangun kepercayaan.
Seseorang mengungkapkan	Pindah ke dasar segera. Gunakan teknik Panduan Dasar. Tutup	Lanjutkan sesi sesuai rencana. Kondisi ruangan telah berubah -

trauma secara tak terduga	konten kerja. Akhiri dengan keselamatan.	tanggapi apa yang nyata.
Fasilitator mengalami sesi yang sulit.	"Saya merasa lebih sulit memegang wadah malam ini. Mari kita bernapas bersama." Kejujuran dari fasilitator memberikan izin kepada kelompok untuk jujur.	Lanjutkan meskipun jelas tidak terkendali. Kelompok memantau sistem saraf fasilitator.
Seorang peserta tidak kembali.	Jangan menghubungi berulang kali. Kami memperhatikan Anda tidak ada. Selamat datang kembali kapan saja. Mengikuti orang-orang melanggar otonomi yang menjadi dasar Kernel.	Tekanan. Rasa bersalah. Penindasan kelompok. Hal-hal ini mereplikasi dinamika yang mendorong penggunaan pada awalnya.

SECARA KHUSUS - Setelah Tahun Pertama

Setelah melewati tahun pertama, program YAKITA (Indonesia Harm Reduction) berfokus pada dukungan berkelanjutan dan pencegahan relaps. Ini termasuk pendidikan kesehatan, terapi perilaku kognitif (CBT), dan kelompok pendukung yang membantu individu mempertahankan gaya hidup bebas narkoba. Penting untuk diingat bahwa akses ke layanan kesehatan mental dan rehabilitasi tetap tersedia sesuai kebutuhan.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) dan Kementerian Kesehatan menyediakan sumber daya dan panduan untuk pengelolaan narkoba dan perawatan terkait. Jika menghadapi situasi darurat atau krisis, hubungi "Into The Light: 119 ext 8" untuk bantuan segera.

Kurva protokol Kernel adalah 12 bulan. Itu adalah desainnya. Setelah 12 bulan, dasar biologis harus sudah terbentuk, garis dasar neurokimia mendekati homeostasis, dan pekerjaan perilaku serta lingkungan harus sudah berjalan lancar.

Apa yang terjadi pada kelompok setelah tahun pertama berakhir bergantung pada keputusan kelompok itu sendiri. Beberapa kelompok melanjutkan dengan protokol lanjutan dari Volume VII Kompilasi. Beberapa beralih ke dukungan sesama tanpa struktur pertemuan formal. Beberapa kelompok bubar karena tugas telah selesai. Semua hal ini merupakan hasil yang wajar.

Suplemen: peserta tidak diwajibkan mengonsumsinya selamanya. Protokol menyatakan untuk meminumnya hingga merasa "lebih baik" - hingga garis dasar neurokimia kembali normal. Jika stres atau penyakit signifikan menyebabkan ketidakstabilan, mereka dapat kembali ke tumpukan garis dasar mereka untuk mengembalikan sistem. Ini bukan ketergantungan suplemen. Ini adalah pemeliharaan medan genetik.

Sebagai fasilitator, jika seorang peserta telah menyelesaikan kurva 12 bulan dan telah melakukan pekerjaan yang diperlukan, hal paling jujur yang bisa Anda katakan adalah "Kamu sudah melakukannya. Kamu tidak dipaksa untuk terus datang." Tujuan utamanya bukanlah membangun kelompok yang sulit ditinggalkan oleh anggotanya.

Seksi 9 - Perawatan Diri Fasilitator

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting bagi fasilitator untuk memprioritaskan perawatan diri mereka sendiri. Meskipun legalitas cannabis dan opioid berbeda secara signifikan di berbagai wilayah, prinsip-prinsip dasar perawatan diri tetap relevan dan penting.

Fasilitator harus menyadari batas-batas mereka dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah kelelahan, terutama ketika menangani kasus yang rumit atau emosional. Strategi perawatan diri dapat mencakup:

1. **Istirahat yang Cukup: Pastikan Anda tidur cukup setiap malam untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.**
2. **Aktivitas Fisik Teratur: Lakukan olahraga atau aktivitas fisik yang Anda sukai untuk mengurangi stres dan meningkatkan energi.**
3. **Teknik Relaksasi: Pelajari dan praktikkan teknik-teknik seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk membantu mengelola stres dan kecemasan.**
4. **Dukungan Sosial: Jalin hubungan dengan rekan kerja, teman, atau keluarga yang dapat memberikan dukungan emosional.**
5. **Konseling Profesional: Jika diperlukan, carilah bantuan dari konselor atau psikolog untuk menangani tekanan emosional.**

Dalam situasi darurat atau krisis, hubungi "Into The Light": 119 ext 8.

Anda tidak bisa memegang wadah jika yang perlu dipegang adalah diri Anda sendiri. Ini bukan pilihan; ini adalah kebutuhan.

Into The Light: 119 ext 8

· Jalankan Protokol Kernel Anda sendiri. Anda tidak boleh melewatkan formulir penerimaan karena Anda adalah fasilitator.
· Miliki kontak debriefing - seseorang yang bukan bagian dari kelompok Anda yang bisa dihubungi setelah sesi-sesi sulit.
· Ambil jeda sesi ketika Anda membutuhkannya. Tunjukkan ko-fasilitator sejak awal untuk menggunakannya.
· Pantau metrik Anda sendiri. Kelelahan fasilitator adalah risiko relaps, bukan kegagalan profesional.
· Gunakan sumber daya krisis ini jika Anda membutuhkannya. Ganti nomor darurat dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8. Into The Light: 119 ext 8. Into The Light: 119 ext 8. Dokter yang meresepkan obat Anda. Pekerjaan ini menuntut banyak energi.